

# おすすめレシピ

～ 2018年7月 糖尿病勉強会より～

## メニュー

- 夏野菜の焼き浸し
- 夏野菜の味噌汁
- トマトと豆腐のサラダ
- ひじきのわさび和え
- 果物（葡萄）
- ご飯(150g)



## 材料（1人分）

### <夏野菜の焼き浸し>

茄子	...	30g
シシトウガラシ	...	20g
南瓜	...	30g
舞茸	...	20g
生揚げ	...	20g
海老(2尾)	...	40g
みりん	...	2g
醤油(濃)	...	2g
だし汁	...	30g
みょうが	...	5g
生姜	...	5g

### <ひじきのわさび和え>

胡瓜	...	20g
しめじ	...	20g
芽ひじき(乾)	...	3g
青しそドレッシング	...	7g
わさび(練り)	...	1g
胡麻	...	2g

### <果物>

葡萄	...	80g
----	-----	-----

### <夏野菜の味噌汁>

キャベツ	...	10g
人参	...	5g
玉葱	...	20g
オクラ	...	10g
茄子	...	20g
生椎茸	...	5g
だし汁	...	150g
味噌	...	8g

### <トマトと豆腐のサラダ>

トマト	...	100g
絹ごし豆腐	...	50g
青しそ(1枚)	...	1g
だし汁	...	2.5g
だしわりぼん酢	...	2.5g

エネルギー	526Kcal
炭水化物	96.5g
蛋白質	22.8g
脂質	6.6g
塩分	2.2g
食物繊維	10.1g

## <作り方>

### 夏野菜の焼き浸し

- ① シシトウガラシは洗う、茄子は縦割りに切り水に晒す、南瓜はくし形薄切りにする。舞茸は一口大にほぐす、生揚げは湯通し、海老は殻付のまま洗い背ワタをとる。
- ② ①を網又はオーブン（約200℃ 8分前後）で焼く。
- ③ 浸し汁を作る。鍋にだし汁を温め、みりん、醤油（濃口）で調味する。
- ④ 薬味を用意する（みょうがは千切り、生姜はすりおろす）。
- ⑤ ③の浸し汁に④の薬味を添えて、焼き上がった②を浸していただく。

### トマトと豆腐のサラダ

- ① 豆腐は一口大に切る。昆布だしで蒸す。
- ② トマトはくし形に切る。
- ③ 青しそは千切りにする。
- ④ だしわりぼん酢(市販品)にだし汁を合わせる。
- ⑤ 器に①②を盛り付け、③を添える。④を豆腐にかけて頂く。

### ひじきのわさび和え

- ① 芽ひじきは水で戻して茹で、冷ます。
- ② しめじは1本づつにほぐし、茹でる。胡瓜は薄切りにする。
- ③ 胡麻は煎ってから擂る。青しそドレッシング(市販品)に練りわさびを溶き、煎り胡麻を合わせる。
- ④ ①②を合わせ、③で和える。

## ひとくちメモ

### 熱中症を予防するには どうしたらよいの？



涼しい服装

日陰を利用



日傘・帽子

水分・塩分補給



- 無理をせず徐々に身体を暑さにならしめよう
- 室内でも温度を測りましょう
- 体調の悪いときは特に注意しましょう